P.V. MARCHESSEAU

BIOLOGISTE



LA COLONNE VERTEBRALE

Déviations - Déformations - Subluxation - Raideurs - Ankylose - Douleurs, etc...

(Rajeunir en se redressant; se redresser en se désarthritisant)

– L'ART DE GRANDIR A TOUT AGE –

LIVRET N° 18

Edité par l'auteur
et vendu au profit de la "F.I.N."

26, rue d'Enghien - 75010 Paris

Collection : "Les Petits Précis de l'Humanisme Biologique"

LA GOUTTIERE VERTEBRALE ....



.... INDIQUE UNE SOLIDE COLONNE.

« La colonne est un « axe de vie » qui **canalise l'énergie** vers tous nos **muscles** et nos **viscères**. »

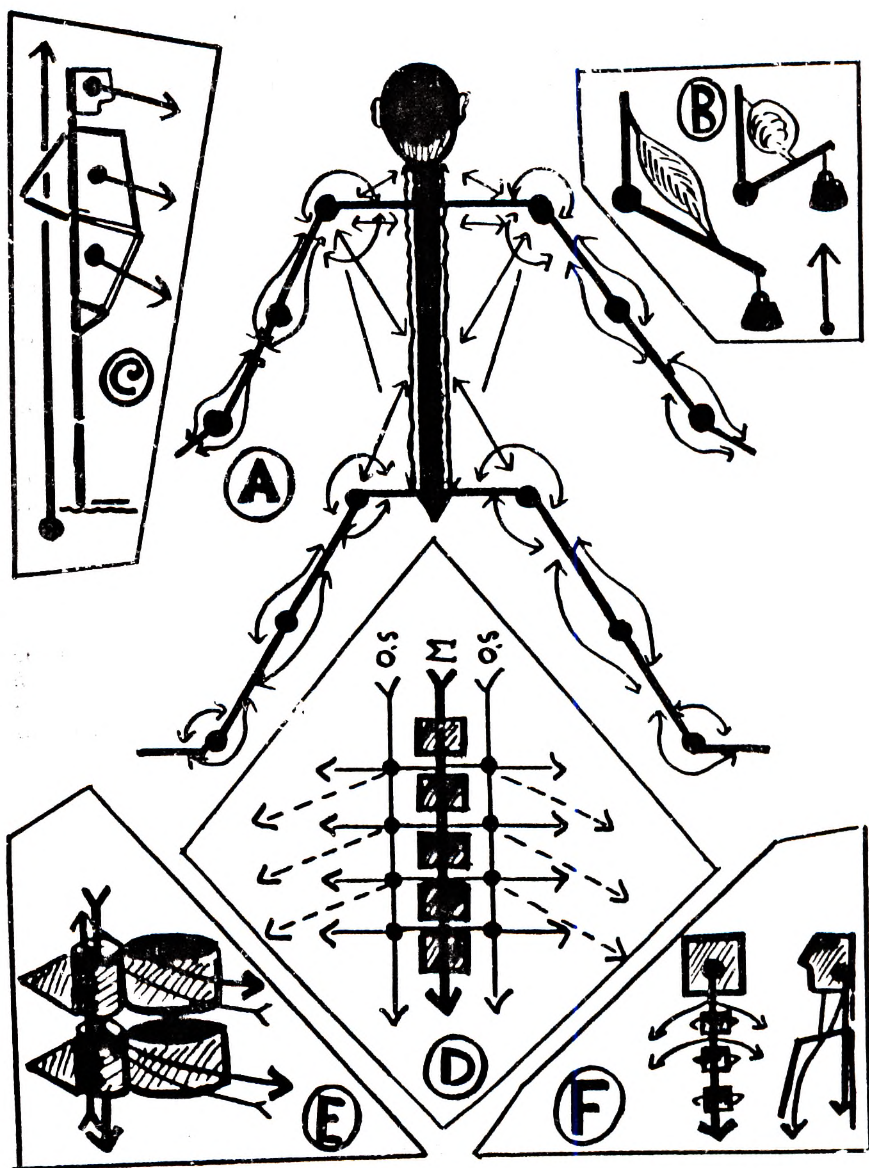
P.M.

LA COLONNE VERTEBRALE

Ce qu'elle est, ce qui la délabre, et ce qui peut la sauver.

par le Biologiste

P.-V. MARCHESSEAU


C
B
A
D
E
F

LEGENDES

A) **« Colonne et mouvement ».** Les segments durs ou os **(traits noirs** sur le schéma), sont reliés par des articulations **(points noirs).** Les enjambant, les muscles **(flèches)** se contractent et déplacent les os. Mais, pour ce faire, les derniers segments doivent trouver des **appuis fixes** sur les **deux ceintures osseuses** (des épaules et des hanches), **solidement fixés à la colonne, et sur la colonne elle-même,** puissamment musclée (rable).

B) Schéma montrant **comment un muscle en se contractant peut déplacer un os,** et engendrer le mouvement. Tout le squelette est « animé » et de cette façon nous sommes littéralement habillés de **muscles.**

Ces muscles constituent la « chair » des animaux que nous mangeons.

C) **« Colonne », mât de suspension.** Trois poids (la **tête,** le **thorax** et **l'abdomen**) y sont accrochés, et tendent — en position debout — à faire basculer en avant la « colonne ». Le phénomène de la pesanteur (gravitation) doit être sans cesse combattu par **un effort musculaire de redressement rachidien** (extension).

D) **« Colonne » et axe nerveux** (moelle). Ce dessin représente le passage de la **moelle** à travers les vertèbres. Entre chacune d'elle, à droite et à gauche, s'échappe un **nerf rachidien,** qui va donner naissance au **faisceau sensitivo-moteur** (en pointillé) et alimenter les **chaînes prévertébrales** (ortho-sympathique), commandant aux viscères.

En E), on a reproduit deux vertèbres, en position écartée, pour bien montrer **la sortie du nerf rachidien.**

En F), **à gauche,** on voit le **« para-sympathique »,** sortir à la base du crâne, et des premières vertèbres (atlas et axis). **A droite,** même chose (profil). Le **« para-sympathique »** passe dans le cou, et en avant du thorax. L' **« ortho-sympathique »** descend dans la moelle, et de chaque côté de la colonne (chaîne double).

N.B - Les deux systèmes nerveux : **sympathique** (ou neuro-végétatif), et **rachidien** (ou sensitivo-moteur) apportent l'énergie à nos organes (viscères et muscles). **Ils sont « structurés » en fonction de la colonne vertébrale;** et inversement cette dernière est construite par eux (canal protégé).

« Les jeunes disent des vieux qu'ils sont des « croulants ». Ils ont raison. Par suite d'erreurs dans leur comportement, la colonne des adultes se délabre vite avec les ans.
Mais celle des jeunes ne vaut guère mieux. Ils sont vieux avant l'âge. »

P.M.

INTRODUCTION

DE L'IMPORTANCE DE LA COLONNE

Appareil de locomotion, avec les muscles qui s'insèrent sur ses segments, **voies de transmission,** de l'influx nerveux vers tous les organes, et **charpente de suspension** pour tous les viscères thoraciques et abdominaux, la « colonne vertébrale » se signale par une importance dans l'économie qui ne peut échapper à personne. Etudions en rapidement les grandes fonctions.

1. La colonne conditionne tous les mouvements de locomotion.

L'animal diffère du végétal, en ce sens que le premier se déplace et que le second est fixé au sol qui l'a vu naître et où il puise sa nourriture. Par ses racines qui le retiennent à la terre, le végétal tire les minéraux, l'azote et l'eau dont il a besoin. Par ses feuilles, il fixe l'oxygène de l'air, et le carbone grâce aux « photons », ou grains de lumière, qui lui viennent du soleil et qui collaborent à sa nutrition.

Aux « nourritures terrestres », il faut donc lui adjoindre les « nourritures célestes ».

L'animal, cependant, n'est rien d'autre qu'un **végétal perfectionné,** lequel aurait avalé ses feuilles pour en faire des **poumons,** et mis ses racines dans son ventre pour en faire des **intestins.** Ainsi équipé, il est plus libre de ses mouvements et peut se déplacer en tous sens. C'est un progrès. Mais pour ce faire, l'animal doit être structuré suivant certains principes mécaniques. En général, chez les animaux supérieurs, un **axe osseux central, articulé, sert de support** aux autres segments durs, et aux **tissus contractiles qui les actionnent.** Grâce à ce dispositif, l'animal est capable de mouvements variés. Certes, il existe, dans la

nature, bien d'autres moyens d'animation : animaux sans colonne, ou ayant leurs os à la périphérie, voire même sans os, etc... Mais ce dispositif vertébral caractérise l'être humain. Et c'est de ce dispositif qu'il va s'agir tout au long de cette étude.

Sur cette « colonne osseuse », centrale, viennent s'attacher **deux ceintures osseuses**, avec leurs membres. Une supérieure, dite « scapulaire », comprend les omoplates, les clavicules et les os des bras, des avant-bras, des poignets et des mains. Une inférieure, appelée « pelvienne », est faite des os du bassin, et de ceux des cuisses, des jambes, des chevilles et des pieds. Cet ensemble osseux, qui constitue le squelette humain, est tapissé de muscles. Ces tissus contractiles, prenant attache en divers points et enjambant les « ponts articulaires », permettent tous les mouvements que nous connaissons (figure A).

Il est facile de comprendre, même pour qui n'a pas fait d'études en anatomie, qu'un tel dispositif (osseux, articulaire et musculaire) ne doit subir aucun délabrement sous peine de compromettre gravement les conditions de vie. Les « infirmes moteurs » sont toujours à la charge des sujets valides.

Déjà, nous devinons que ce « dispositif », essentiellement créé pour le mouvement, **ne peut être entretenu que par le mouvement.** Et c'est bien vrai. Sans exercices quotidiens, l'homme le plus fort a vite fait de perdre ses os et sa colonne, parce qu'il se « déminéralise ». Ses articulations s'enflent, s'ankylosent, se calcifient ; et ses muscles s'atrophient, perdent de leur substance et ne soutiennent plus l'édifice.

La sédentarité (carence en exercice) dont on ne se méfie pas assez, est un facteur important de ce délabrement osseux et musculaire, beaucoup plus que peut l'être **l'accident** imprévisible ou **l'usure** par le travail, ou encore **l'âge,** dont on nous rabat les oreilles.

Nous devons tenir compte, encore, dans cette genèse de la déchéance vertébrale, du **carburant ou aliment,** mis dans le moteur organique, et également des **soins de nettoyage,** périodiques, indispensables pour tout moteur qu'on désire conserver en bon état.

Donc, faute de bonne musculation, et d'une alimentation correcte, et dans l'oubli de toute épuration, la « machine humaine » a vite fait de s'encrasser et de se délabrer, se bloquant par endroits, plus ou moins définitivement. Et si rien de sérieux n'est fait, ce délabrement va jusqu'à l'effondrement final des « croulants » qui ne peuvent plus faire le moindre geste sans se « démettre » quelque chose. Véritables impotents dont les os percent la peau, qui se traînent plus qu'ils n'avancent comme des insectes mutilés, qui souffrent le martyr aux moindres efforts, et qui, même au lit, ne trouvent pas le repos.

2. La colonne est, encore, un « axe nerveux », ou une « moelle » par où passe toute l'énergie du corps.

La colonne est en partie creuse. C'est un long canal qu'empruntent des faisceaux de fibres sensitives et motrices. Cette voie de transmission, **ascendante et descendante,** conduit les excitations venues de la peau et des organes vers les centres nerveux supérieurs (bulbe, cervelet, diencéphale et cortex), et en retour apporte les **réponses motrices** ou **secrétrices,** correspondant aux demandes.

La machine humaine est, de la sorte, animée par une **énergie,** grossièrement comparable à l'électricité, mais plus subtile, appelée : **influx nerveux** (figures D, E, F).

Personne, à vrai dire, ne connaît la nature de cette énergie nerveuse. Pour le naturopathe, qui est « vitaliste », cette **énergie n'est pas d'origine matérielle** (comme le prétendent les matérialistes). La matière n'a pas donné naissance à la vie. Les **électrons** (matière) et les **biotons** (vie) sont des substances distinctes qui coexistent de toute éternité. **La vie, pour nous, est étrangère à la matière;** elle ne fait que la traverser dans certaines conditions. En ce cas, elle l'habite pour un temps et **l'anime à son profit, suivant un plan préétabli.**

Les « lois biologiques », ne diffèrent-elles pas des « lois physico-chimiques », qui sont celles de la matière brute ?

Il en est de même pour la **pensée** et **l'esprit** (âme) qui nous viennent... d'ailleurs, sous forme de « Psychons » et de « Spiritons », **substances irréductibles et distinctes des précédentes, mais encore plus éthérées, dilatées ou ignées, qui** — par moment — se fixent sur la « matière vivante », grossier corps minéral condensé, pour faire ce que nous sommes.

Il est abusif, voire anti-scientifique, de prétendre que du simple **corps minéral,** le **plus inférieur,** soient sortis des phénomènes étonnants comme ceux de la **nutrition** ou de la **reproduction,** puis ceux encore plus étonnants de **la conscience psychologique et de la réflexion,** et, enfin, des **sentiments** moraux d'une élévation stupéfiante, conduisant, toujours (les meilleurs d'entre nous), vers plus d'**humanité,** d'**amour** et de **charité,** à travers des conceptions morales basées sur la perfection, et la recherche du **Vrai,** du **Beau** et du **Bien.**

Mais revenons à notre énergie nerveuse. Cette énergie vitale, faite de « biotons », s'accumule dans l'organisme au niveau de la **substance blanche sous-corticale** (S.B.). De là, elle est mise à la disposition des centres directeurs, puis de tous les organes par **le canal de la moelle épinière.**

Cette « énergie », venue des grands espaces, se fixe, d'abord,

autour du corps, formant un « **aura** » (ou « corps vital »), qu'on peut mettre en évidence dans certaines conditions. C'est l'« essaim biotonique ». De là, les « biotons » (grains subtiles d'énergie) gagnent la « S.B. » par **la voie des nerfs crâniens** (yeux, nez, oreilles, etc.), et celle du **para-sympathique** (« prana » de la respiration, et enveloppe biotoniques des **aliments crus**). Tous ces nerfs conduisent au bulbe et aux noyaux diencéphaliques, au-dessus desquels se trouve la substance blanche.

Cette « énergie » nerveuse», avec les **hormones des glandes endocrines** (énergie vitale nécessaire à l'hérédité), constitue ce que nous appelons la **Force Vitale,** principe directeur et **intelligent** qui commande à toute l'économie, **aux mieux de nos intérêts.** Il ne peut en être autrement. Le désordre de la maladie est notre œuvre. Il résulte de notre refus d'obéir aux lois biologiques. **La vie ne peut pas à la fois se vouloir** et **se détruire.** Bien au contraire, elle tend à lutter contre nos fautes de comportement, à « auto-détendre » et à « auto-guérir » le corps qu'elle habite. Rien ne se fait sans elle, et tout ce qu'elle fait est pour notre bien, (même les « maladies réactionnelles » qui sont destinées à nous guérir). La colonne osseuse est un des grands organes de cette **Force Vitale,** qui nous dirige. C'est dire, encore, son importance, et les soins que nous lui devons.

3. La colonne, enfin, est un « mât » qui supporte de nombreuses superstructures (figure C).

La tête, tout d'abord, comme une grosse bille au bout d'une tige flexible, est au sommet de ce « mât ». Bien que faite **d'os creux** (comme du gruyère) afin d'être plus légère, elle n'en constitue pas moins une charge assez importante à supporter, **et dont l'équilibre est instable.**

A celle-ci vient s'ajouter tout le poids de la **ceinture scapulaire,** dont nous avons parlé. Plus en avant, déséquilibrant l'ensemble, nous trouvons la **cage thoracique** avec ses os, ses muscles et ses viscères. Tout cela pèse encore. C'est beaucoup pour un axe flexible et articulé, oscillant sans cesse sur une base relativement étroite de 4 à 6 cm de diamètre (grosseur du **poignet**). Dans la position horizontale des animaux, qui vont à quatre pattes, les charges sont mieux réparties. C'est pour cette raison, et quelques autres, **que la marche à quatre pattes** (quadrupétie) est une des meilleures gymnastiques vertébrales connues.

Ceux qui n'ont pas de bons **muscles rachidiens** tombent en avant. C'est le « dos rond » (cyphose) des sujets qui ne peuvent se redresser parce que leurs **muscles vertébraux extenseurs sont trop faibles.** Les « tiens-toi droit » n'y suffisent pas. La raideur constatée n'est que le résultat d'une longue posture. Cette forme d'ankylose du segment dorsal ne peut se vaincre, au début, que par des pressions mécaniques contraire à la voussure, et bien

ajustées. La musculature ne doit venir qu'en second temps, après le redressement osseux.

Le « dos rond » entraîne, en général et par compensation, une **ensellure cervicale** (cou cassé). Ce phénomène de rétablissement d'équilibre se produit également lors de la **cambrure des reins** (ensellure lombaire, ou lordose), par suite du blocage de la **charnière coxo-fémorale** dû à l'hyper-tonicité du « biceps crural » de la cuisse.

« On pense avec son cou » disait **Mac Fadden**, et on « respire avec son dos » ajoutait **Desbonnet.** Le cou, en effet, doit être droit et étiré pour faciliter l'irrigation sanguine du cerveau. Et une colonne, bien pourvue en muscles rachidiens et dorsaux permet, en tirant les épaules en arrière, d'ouvrir largement la cage thoracique.

Enfin, toute la région située sous le diaphragme dépend encore de cette statique vertébrale, non seulement supérieure (cervicale et dorsale), mais encore inférieure, c'est-à-dire lombaire comme nous allons le voir.

Certains organes sont littéralement suspendus à la voûte du diaphragme (ex. : l'estomac); et d'autres sont accrochés au rachis par des ligaments (ex. : l'utérus). Lorsque la traction abdominale est trop forte sous le poids des organes, et la colonne trop faible, celle-ci s'incurve en avant (autre cause de lordose). Dans la grossesse, cette déviation est souvent accusée. Un puissant rachis lombaire s'oppose à cette courbure anormale et contribue à lutter contre la chute des organes. Les effondrés abdominaux (les « désanglés »), et les « ptosés » ne sont rien d'autres que des **croulants vertébraux.**

Sandow disait qu'un homme, normalement musclé, doit pouvoir retenir **un bon demi-litre** d'eau dans sa **« gouttière vertébrale ».** On appelle ainsi la « dépression » qui se fait en position du tronc fléchi en avant à l'équerre, mains à la nuque; dépression qui résulte du relief des deux **cordes musculaires lombaires,** très saillantes dans cette position, d'où le nom de « gouttière ». La plupart d'entre-nous seraient bien incapables de retenir le contenu d'un verre à liqueur !

Nous n'insisterons pas plus sur l'intérêt qu'il y a à posséder une colonne souple, forte et musclée. Personne ne peut échapper à la règle de la statique vertébrale. Et chacun peut éviter le pire en ce domaine et s'améliorer par **la cure de désintoxication naturopathique,** qui comprend les trois temps que nous savons (assécher la source des surcharges, ouvrir les émonctoires, et libérer le diencéphale et ses annexes). C'est lors de l'une des six phases de ce dernier temp que l' « hygiéniste-naturopathe » intervient pour restituer à **la colonne sa posture originelle, sa mobilité et sa musculature** afin qu'elle puisse remplir correctement les grandes fonctions dont nous venons de parler.

« Une série de « petits roulements à billes », **empilés les uns sur les autres,** et tenus en place par des muscles, tel est le système vertébral qui nous permet les **flexions,** les **extensions** et les **rotations** du buste, que nous connaissons ».

P.M.

I. - COMMENT FONCTIONNE LA COLONNE

Cet axe est fait d'une bonne vingtaine de boîtes articulaires; chacune, constituée par deux **plateaux vertébraux** (vertèbre de dessus et vertèbre de dessous) entre lesquels se trouve une **bille dure** (nucleus), maintenue dans ses limites par une sorte **d'anneau fibreux.** Bille et anneau sont les éléments du **disque inter-vertébral** (voir figure J). Ce montage articulaire, lorsque l'anneau est épais (spongieux) permet une grande mobilité en tous sens. **C'est l'état de souplesse** (qu'il ne faut pas confondre avec la grâce (ou l'habileté du geste) comme cela se fait communément). Figure G (1, 2 et 3).

Les sujets « dilatés » sont, au point de vue de la laxité articulaire, plus doués que les sujets « rétractés ». Et les femmes, **moins toniques sur le plan musculaire,** sont souvent supérieures aux hommes. En effet, la tonicité des ligaments et des muscles peut freiner une ouverture articulaire (voir figure I : 1, 2, 3 et 4).

Ainsi, les contractures musculaires et le durcissement des ligaments d'une part, et la sclérose des anneaux fibreux (qui s'écrasent) d'autre part, contribuent à faire naître des limitations importantes au niveau des articulations vertébrales, pouvant aller jusqu'au blocage. Ces limitations se remarquent chez tous les sujets, mais plus spécialement chez les grands rétractés, du type cérébral ou nerveux. Elle se signalent par des **déviations antéro-postérieures** (cyphose, lordose, ensellure cervicale), par des **déviations latérales** (scolioses simples et doubles), par des **rotations** de vertèbres ou de segments, entraînant des gibbosités (polichinelle), par des **tassements,** ou des **glissements** des corps vertébraux (pincements discaux des officiels, subluxation des chiropractors, ou micro-lésions des osthéopathes), par **la fuite du noyau** hors de ses frontières (hernie discale), et par des **décalcifications** plus ou moins étendues à toute la colonne, avec fixation d'auto-défense intra-articulaire et formation de « becs de perroquet » (à l'exemple du rhumatisme vertébrai ankylosant). Figures : **H** (1, 2, 3, 4) et **K** (1, 2, 3).

Tous ces signes sont ceux qui marquent le délabrement de la colonne à ses divers stades. Ils indiquent toujours un vieillissement précoce. La perte de la taille (hauteur) par suite de réduction en épaisseur de chaque disque (sclérose) est le **signal d'alarme.** L'individu se tasse de 2 à 3 cm. Il faudrait continuer à grandir ou du moins conserver sa taille au-delà de la soixantaine, en hypertrophiant ses disques par une gymnastique appropriée, faite **d'exercice d'extension avec résistance à vaincre**, et non d'étirements ou de simples suspensions (comme on serait tenté de le croire).

La colonne peut se comparer à un « mât » de bateau, dont les os du bassin représenteraient la coque.

Au sommet de ce « mât » se trouve **le poste de vigie** (la tête). De nombreux cordages tapissent, sur toutes les faces et sur toute la longueur, ce mât vertébral, formant de puissants faisceaux élastiques et contractiles reliant les vertèbres entr'elles, et les segments entr'eux. En se croisant et en se chevauchant, depuis la base du crâne (nuque) jusqu'au sacrum, ces faisceaux constituent une **formidable armature rachidienne.**

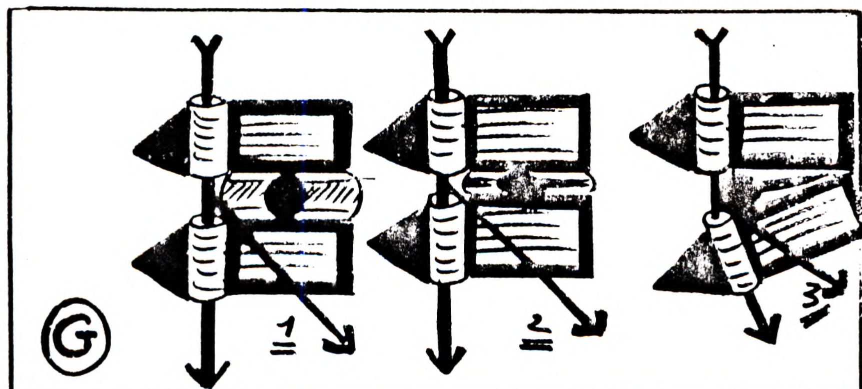
Ce « mât » est encore consolidé par toute la musculature du dos, tendue d'une omoplate à l'autre et prenant appui au centre (muscles romboïdes, trapèze, dorsaux, etc.).

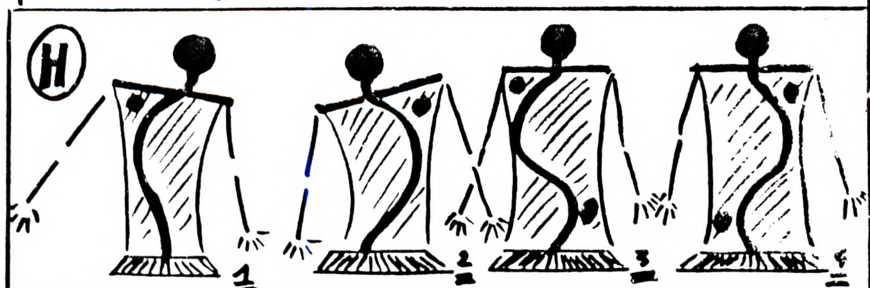
Quant à la base de ce mât, elle est fixée encore plus solidement par un triangle musculaire très puissant, épousant en son centre les vertèbres lombaires, et par son côté inférieur toutes les surfaces osseuses du bassin. Enfin, elle est enfoncée, comme dans un coin, par ses vertèbres sacrées, au niveau de ce même bassin (Figure L : 1, 2, 3).

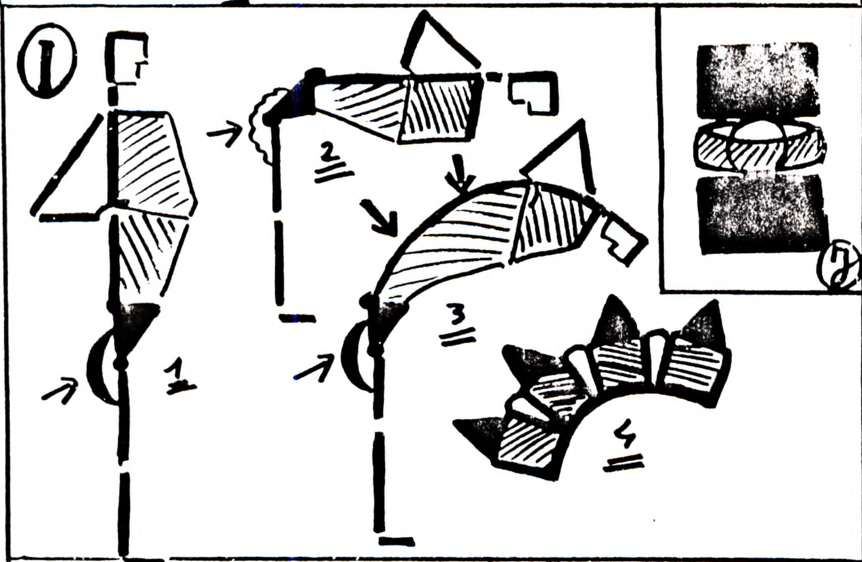
Rien ne devrait, à priori, ébranler cet assemblage, tellement il est solidement monté !

Mais la **sédentarité,** alliée aux **surcharges humorales, acides,** en ont vite raison alors que les efforts physiques répétés, les travaux les plus pénibles, ou les postures incorrectes, maintenues, le laissent souvent indemne ou presque. L'âge, même — pour qui sait vivre — ne semble pas entrer en ligne de compte.

Une dactylo, par exemple, est condamnée à souffrir de la colonne plus sûrement qu'un... bûcheron. Une acrobate de cirque, spécialiste du pont en épingle à cheveux (pourtant physiologiquement dangereux) risque moins une « hernie discale » que la femme sédentaire, qui, toute sa vie, a porté une gaine, et s'est refusée à toute gymnastique. Un gros mangeur, à fort tempérament neuro-arthritique, se prépare à coup sûr une sciatique et ce n'est pas le fait d'avoir, le moment venu, porté une charge, fait un faux-pas, ou cultivé son jardin, **qui sera la cause de ses**


G
1
2
3


H
1
2
3
4


I
1
2
3
4
J

LEGENDES

G) **Mécanisme de l'articulation vertébrale.** Une bille « roule » entre deux plateaux (G 1). Elle est maintenue par un **anneau fibreux** (figure J : articulation saine).

Lorsqu'elle se déforme (G 2) **il y a tassement.** Lorsqu'elle « fuse » vers l'extérieur (G 3), il y a « **hernie discale** », et en fuyant vers l'arrière, elle « coince » la racine du nerf rachidien **(bascule vertébrale).**

H) Les **quatre scolioses possibles** : en **1** et **2** (scolioses simples, droite et gauche), et en **3** et **4** (scolioses doubles, droite et gauche). Les « points noirs » marquent les gibbosités ou les contractures musculaires.

I) Le « **test** » de posture, révélant le **blocage** de l'articulation coxo-fémorale, obligeant la colonne lombaire à s'incurver. En **2**, position correcte, en **3**, position anormale (révélatrice).

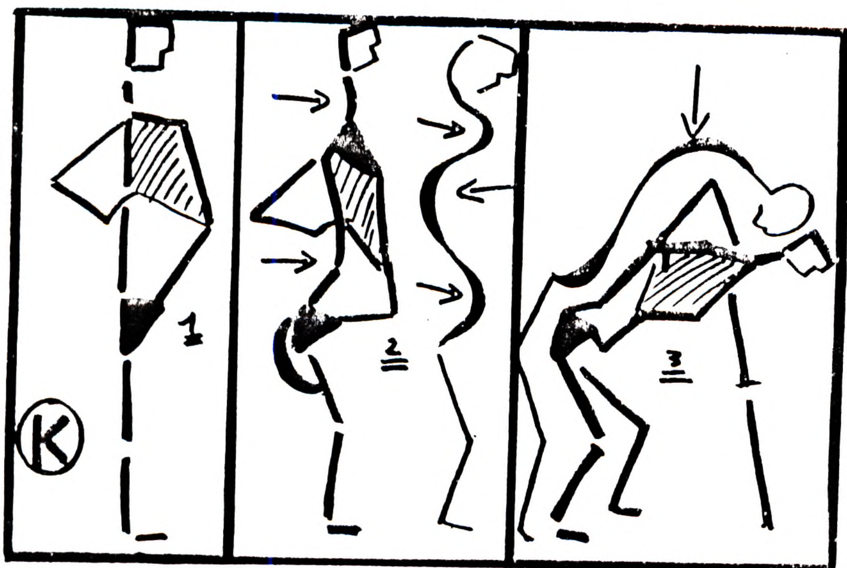
Dans la position **3**, les vertèbres jouent « en éventail » (dessin n° 4). Il y a préparation à la « hernie discale ».

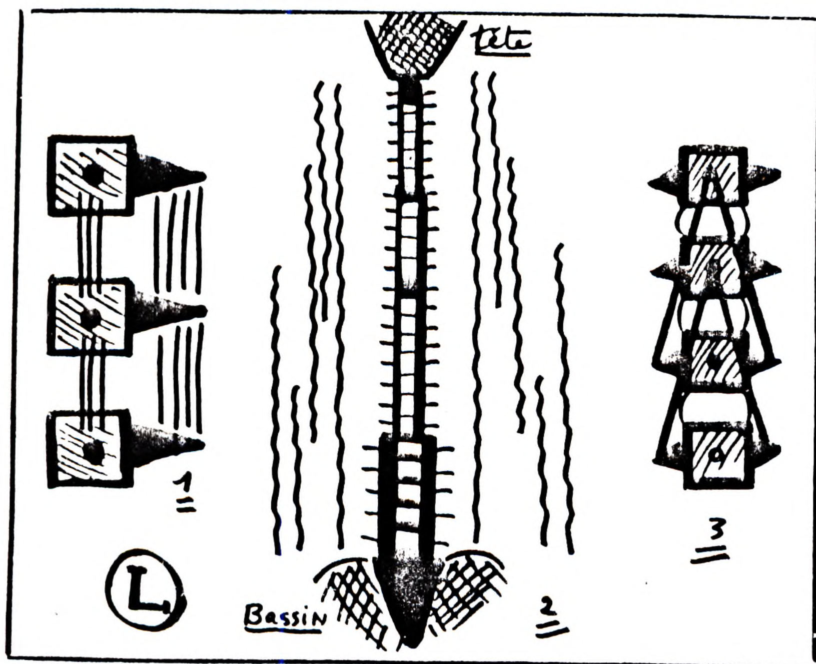
Le gros muscle postérieur de la cuisse (biceps crural), manquant d'élasticité, freine la bascule du bassin (**3**); et oblige la « **charnière lombaire** » à jouer le rôle de l'articulation coxo-fémorale pour laquelle elle n'a pas été prévue, d'où les multiples accidents au niveau **de la cinquième et sixième lombaires.**

K) Le résultat de **la perte des muscles rachidiens (cyphose** ou dos rond, **et reins cambrés** d'une manière exagérée, et « **cou cassé** », appelés : ensellure lombaire ou « **lordose** », et ensellure cervicale). Ce sont les déviations antéro-postérieures (**2**). En **3**, l'écroulement final de la colonne.

L) En **2**, **la colonne** et **ses muscles rachidiens** schématisés par des **traits ondulés** (tous se fixent fortement aux apophyses latérales et épineuses des vertèbres (**1**). En **3**, système spécial de muscles inter-épineux.

Par dessus, les **muscles rachidiens** chevauchent les **muscles des ceintures** (scapulaire et rachidienne), lesquels en allant d'une épaule à l'autre, ou d'une hanche à l'autre, **se fixent au passage sur la colonne.** Les dorsaux et le trapèze illustrent parfaitement cette structure.


K
1
2
3


tête
Bassin
L
1
2
3

ennuis. Raisonner ainsi, c'est penser à la manière d'un chiropractor ou d'un osthéopathe primaire.

Un ancien sportif souffrait de « coarthrose » (rhumatisme de la hanche). Il prétendait que le foot-ball, pratiqué pendant sa jeunesse, était la cause de son mal. « C'est, disait-il, la conséquence des coups de pied dans le ballon que j'ai donné en jouant à l'aile du côté de ma jambe malade. » En réalité, ce joueur n'avait pas « usé » son articulation coxo-fémorale par le sport, comme il l'affirmait. Il avait, beaucoup plus simplement, « rongé » sa boîte articulaire par excès **d'acides humoraux,** résultats des trop riche nourritures qu'il n'avait jamais cessé d'aimer, et plus encore depuis sa retraite de sportif.

Pour bien comprendre la suite, il faut faire table rase des idées reçues, et éviter surtout de confondre les causes occasionnelles ou **révélatrices** du mal, et **les causes profondes, humorales, qui le déterminent.**

Il faut, tout d'abord, retenir que le **calcium nécessaire** à nos os vient de nos aliments, donc de notre intestin. « On fait un dos avec son ventre » (A. Tramaux).

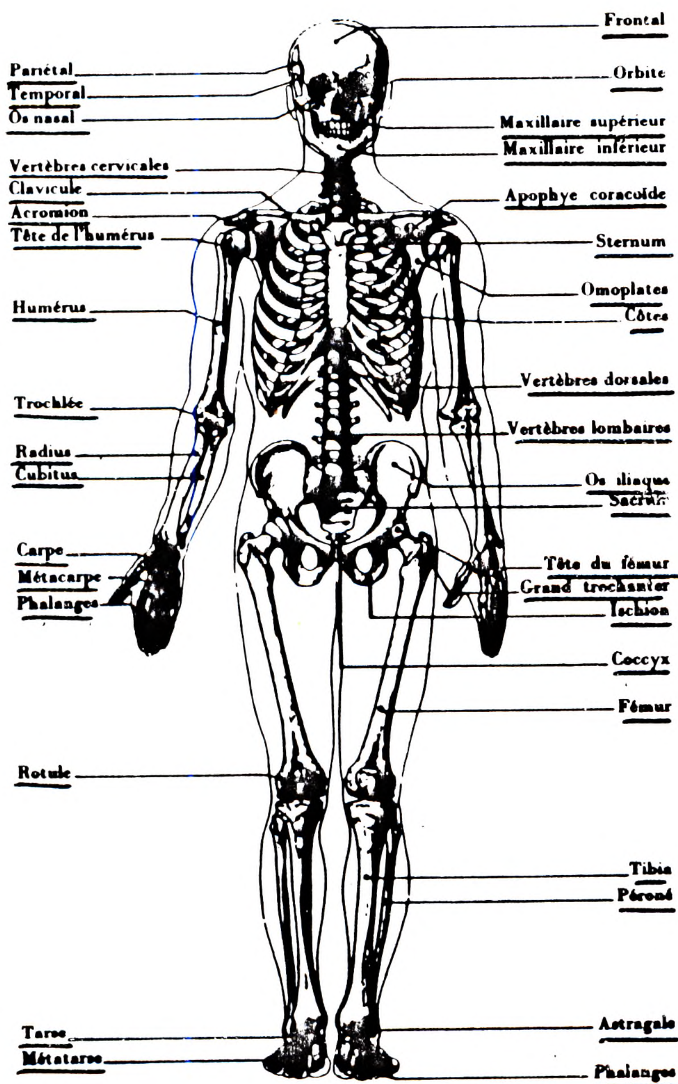
Il faut savoir, encore, et bien se fixer ce concept dans l'esprit, **que le dispositif osseux, articulaire et musculaire de la colonne a été fait pour le mouvement, et qu'une ration de gymnastique quotidienne lui est due.** Faute de quoi, le délabrement arrivera tôt ou tard. Le fin réseau de capillaires, qui irrigue les disques, tend à disparaître dès la vingtième année, justement par le fait de la sédentarité. Pour permettre une nutrition des éléments de la colonne, et l'élimination des résidus qui en résultent, il est donc nécessaire d'apporter régulièrement **une grosse masse sanguine,** aussi près que possible de ces éléments, qui seront, alors, arrosés par **la nappe lymphatique accompagnatrice.**

En conclusion, les os de notre colonne sont faits de ce que nous mangeons et de ce que nous digérons. Ils sont, d'autre part, protégés contre les **agressions acides** (déminéralisantes et sclérosantes) par les **épurations rénales** (diurèse) et **cutanées** (sudation). Le mouvement contribue à tout cela.

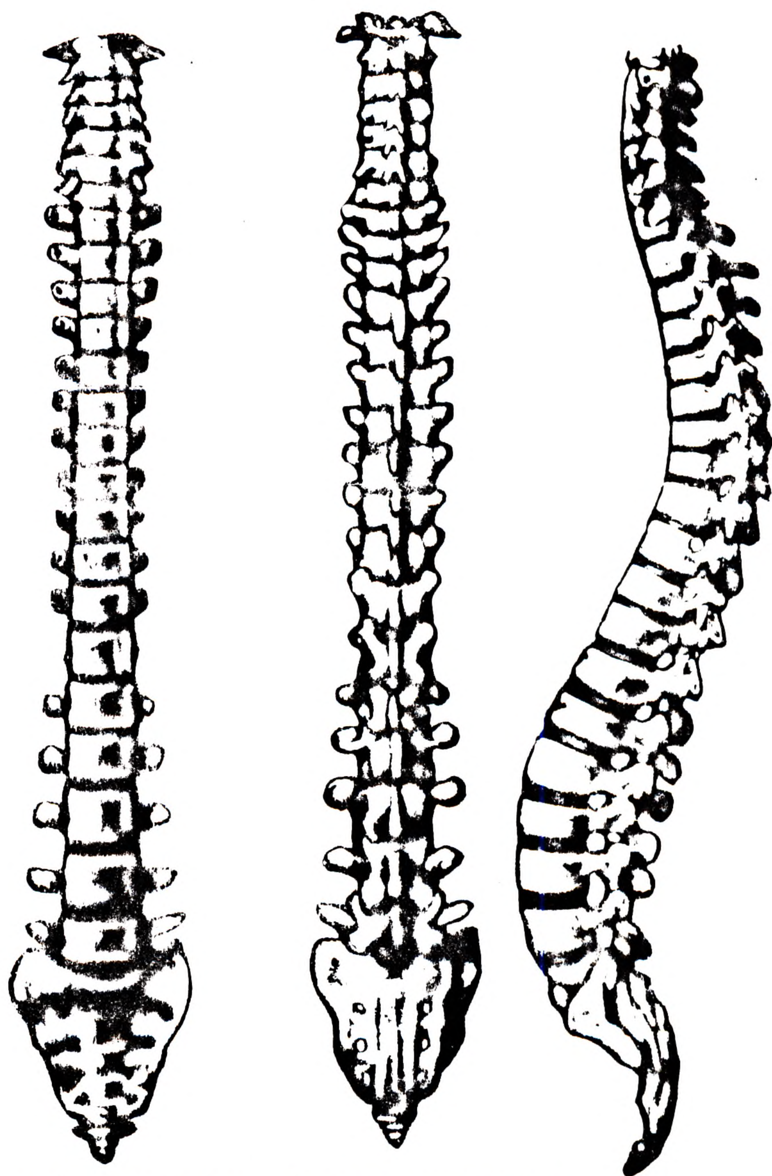
Mauvaise nourriture, circulation définitive et sédentarité sont les grands ennemis de notre colonne vertébrale.

Nous comprenons, maintenant, très clairement, les raisons qui font que les « médications », les plus ingénieuses ou les « manipulations » les plus miraculeuses, ne peuvent apporter une solution heureuse **aux problèmes de mécanique que pose la colonne vertébrale.**

LA COLONNE ET LE SQUELETTE



LA COLONNE VERTEBRALE



A gauche : vue de face , au centre : vue de dos ;

à droite : vue de profil..

« Une articulation, vertébrale ou autre, ne **s'use** pas par le travail ; **elle est « rongée » par l'acide urique qui, plusieurs fois par jour, l'innonde. »**

P.M.

II. - LES GRANDS DELABREMENTS DE LA COLONNE

Les causes profondes de détérioration de la colonne sont, comme nous l'avons déjà dit, la **sédentarité** (musculaire), et la **crasse** (humorale).

1. **La sédentarité** (ou carence en mouvements) **entraîne très rapidement une atrophie musculaire qui s'étend des surfaces aux profondeurs, puis des masses contractiles aux ligaments.**

Le muscle, peu à peu, cède du volume et prend du tendon. Et ce dernier, à son tour, devient sec et cassant (tendinite); **il perd de l'élasticité pour se scléroser.** Ce qui reste du muscle est, alors, **contracturé** par endroit, ou **flasque** par d'autre.

Les cordages et les haubans, qui maintenaient le « mât », qui le faisaient basculer sous tous les angles et se retrouver à sa place sans dommage, n'existent plus. A la moindre tempête, l'individu risque d'être « dématé ».

Un homme, pourvu d'un bon rachis, devrait pouvoir épauler, du sol, **une barre à son propre poids corporel, et cela sept fois de suite** (figure W : 1 et 2).

Nous avons déjà parlé du « test » de la « **gouttière** », nous n'y reviendrons pas. Le Dr. **Pagès**, qui a toute notre sympathie, a écrit que le **rable** (musculature rachidienne), et le **coffre** (capacité et résistance cardio-respiratoire) sont les deux valeurs à prendre en considération pour estimer la qualité physique. Ainsi, proposait-il de remplacer tous les jeux athlétiques par deux épreuves fondamentales : **le soulevé de terre** (du sol aux genoux, buste droit), et **la course de 400 mètres.**

Sur la feuille d'impôt, **tous les ans,** devraient venir en déduction, des sommes correspondant aux minimum imposés dans ces épreuves, et cela pour tous les contribuables, **tout au long de leur vie** (ex. : un homme de quarante ans devrait courir un **400 mètres en 1 mn 30** et à soixante ans en **2 mn**). Si une pareille mesure était instituée, on serait étonnée de voir l'état de santé de tous nos concitoyens, non seulement pendant leur vie active, **mais encore à l'âge de la retraite.** Cette mesure ferait plus pour sauver la **Sécurité Sociale** de ses faillites successives que toutes les chinoiseries de la réglementation touchant la vente des médicaments.

Les noirs, en général, on conservé une belle « musculature rachidienne » alors que l'homme blanc a perdu la sienne. Reins plats, souvent subluxés, dos flasques et froids, cou cassé et arthrosé sont le lot des civilisés. Un adulte de 40 ans, dans la force de l'âge, d'aspect floride, pesant **80 kg** de poids corporel, est à coup sûr incapable de **soulever de terre** (jusqu'aux genoux) une barre chargée à 160 kg (2 fois son poids corporel, ce qui est un **minimum**).

Quant à courir un **400 mètres,** en moins d'une minute 30, comme le voudrait **Pagès,** n'en parlons pas davantage.

Les femmes de notre race et de notre époque n'échappent pas à ce désastre. Graisse et cellulite n'arrivent pas à masquer la décrépitude vertébrale, qui se révèle très tôt chez les « **neuro-arthritiques** » (femmes à grosses jambes, à taille fine et à petits seins).

Les signes annonciateurs sont les cuisses flasques, et surchargées (culotte de cheval); et de là, la dégénérescence gagne le bas des reins, et monte jusque dans le cou. bosse de bison). Les « femmes mannequins », du type de celles qui présentent la mode, sont d'un autre genre; mais par leur dos rond, leur poitrine rentrée, leur ventre basculé en avant, elles offrent un spectacle encore plus pitoyable que les « rondouillettes ». On en arrive à douter que ces femmes, destinées à incarner la beauté, soient de la même race que celles qui servirent de modèles aux sculpteurs de l'antiquité grecque, lorsqu'ils fixèrent dans le marbre leurs Vénus ou leurs Aphrodite.

Les enfants ne sont pas moins marqués par cette dégénérescence osseuse et musculaire que les **adultes** (« **vieillards précoces** »). C'est, assurément, la pire des choses qui puisse arriver à une race que la ruine de son capital vital, visible dès la source que représente la jeunesse.

La détestable scolarité moderne en porte une grande part de responsabilité. Les longues heures d'immobilité imposées par l'étude, où des connaissances livresques **(douteuses et inutiles)** forment les trois quarts de l'enseignement, seraient mieux employées, au moins à mi-temps **à des activités de plein air,** à des travaux ouvriers, et à des occupations artistiques.

D'autre part, **l'absence de toute véritable « culture physique »** (ou de « gymnastique organique »), **compensatrice des croissances difficiles, est la seconde erreur.** Les jeux organisés et la pratique des sports (en honneur dans nos écoles, depuis quelques décennies) visent d'autres buts que le développement du corps. Le saut en longueur, ou les coups de pied dans un ballon, ne redressent pas un dos ou une colonne déviée. Enfin, **l'inévitable routine alimentaire** et les **« mœurs gastronomiques » des adultes,** axées sur le seul plaisir gustatif, corromptent très vite la jeunesse, qui veut manger, boire, fumer, etc... comme ses aînés. L' « amidonisme » et le « viandisme » commencent leurs méfaits dès les premières années de la vie. C'est impensable, mais c'est vrai. **De tous les animaux, ce sont les hommes qui savent le moins bien élever leurs petits.** Pour cette raison, les déficiences des jeunes ne peuvent que s'accentuer avec le temps, et viendra un jour où tous nos enfants seront appareillés portant corset, voûte plantaire, redresseur de mâchoire, lunettes, chaussures orthopédiques, etc... et 50 % d'entre eux seront déjà passés sur la table d'opération avant leur puberté (appendicite, hernie, tête de hanche, bec de lièvre, chirurgie cardiaque, etc.).

Nous pensons, très sérieusement, qu'**une race se « retrempe » par l'activité physique**, et que la mollesse des parents s'inscrit dans la constitution des enfants, bien qu'une **loi scientifique** portant sur l'hérédité affirme **que les qualités acquises par les adultes ne se transmettent pas à leur descendance.**

A cette loi, nous ne croyons pas, parce que **les défauts acquis** apparaissent très nettement. Les parents boivent et les enfants « trinquent », ne l'oublions pas.

Dans la **Bible,** on peut lire : « Et les enfants auront les dents agacés parce que les parents auront mangé des raisins verts ».

La **sédentarité,** mal des civilisations présentes, fortement industrialisées et **mécanisées,** est, sans aucun doute, une des causes majeures de notre décrépitude physique sur tous les plans, et vertébrale en particulier.

L'homme « policé » des temps modernes refuse, de plus en plus, à s'exercer.

« Lorsque le mouvement n'est plus », le muscle s'en va, et avec lui le collogène des articulations et les minéraux des os » (Dr. **G. Rouhet**).

En effet, les boîtes articulaires enflent et s'enkylosent par l'inaction, et le tissu osseux perd ses éléments de constitution (« os de verre », ou ostéoporose). C'est l'état dans lequel se trouve un membre après 40 jours de plâtre, ce qui faisait dire au Dr. **Lucas Championnière**, qu'il fallait rarement plâtrer les grands « neuro-arthritiques » et se contenter d'attelles, permettant les massages et l'ensoleillement (accélérant l'ossification de la fracture).

Nous estimons que la plupart des hommes passent leur vie dans une sorte d'ankylosie générale, **comparable physiologiquement à celle du plâtrage.**

Se surajoutant à cette souffrance osseuse, l'atrophie musculaire entraîne des postures vicieuses des segments, motivées par des contractures. C'est la phase des déviations et des déformations de toutes sortes.

2. La déminéralisation des os, et bien entendu des vertèbres est la seconde cause du délabrement de la colonne.

C'est, assurément, la plus sournoise. Elle peut apparaître très tôt, c'est le **rachitisme** des jeunes enfants, dont nous avons déjà parlé. Porteurs d'une mauvaise hérédité, de surcroît mal nourris, et privés d'exercice, de grand air et de lumière, ces enfants présentent des membres dissymétriques, de grosses articulations (souvent douloureuses, des oreilles décollées, des dents carriées, des mâchoires saillantes, des cages thoraciques enfoncées ou en carène de bateau, etc..., sans **parler des déviations vertébrales, que nous connaissons.**

Cette déminéralisation osseuse se poursuit, en général, tout au long de la vie, et elle se révèle malgré les « masques » morphologiques pris par les individus lors de la « phase floride » de leur vie (30 à 40 ans). Les « rétractés », par leur « acidisme humoral » y sont plus sujets. Ils sont souvent vieux à **60 ans; décharnés et « tout craquant »**, **ce sont les candidats tout désignés** pour une cassure spontanée du col du fémur. **Par contre, les**

« dilatés » résistent mieux à **l'acidisme; ils font de la goutte,** ou risquent de perdre leur articulation coxo-fémorale (coxarthrose) mais sauvent, en général, leur colonne.

En résumé, la décalcification (déminéralisation calcique) marque surtout la lignée des « hommes-pierres », **les carboniques** ou « neuro-arthritiques », et très peu celle des « hommes-éponges », les **fluoriques** ou **sanguino-phléthoriques.**

En général, chez les premiers, dès la cinquantaine, commencent à apparaître des raideurs après des efforts, des douleurs nocturnes (qu'aucune position ne soulage), puis des sciatiques, et enfin des « blocages », à la suite de certains mouvements, par tassements, glissements et pincements vertébraux, au niveau des lombaires, par exemple, avec parfois « hernie discale », confirmée par l'examen radiographique. Parallèlement à la fuite du calcium des segments osseux (pour neutraliser l'acidisme au niveau des boîtes articulaires) on note le durcissement et l'aplatissement de **l'anneau fibreux**, inter-vertébral. Au niveau des articulations des membres, la « substance-tampon » (collagène) tend, également, à se calcifier.

L'arthrose, en général, « terminus de la dégénérescence articulaire », se remarque par une grande fragilité des os, et des boîtes articulaires gonflées, durcies et peu mobiles.

Le grand responsable de cet état de chose est l' « **acidisme humoral** », issu de nos erreurs alimentaires, notamment du **viandisme.** L' « acidisme humoral », dont on ne parle jamais assez, est caractérisé par une charge sanguine excessive en **cristaux résiduels** (urée, acide urique, sels ammoniacaux, etc.). Ce sont les déchets des **protides alimentaires** (viande, poisson, œufs, fromages, lait, légumes secs, et noix), **mal dégradés** par des digestions imparfaites, **non neutralisés** par l'organisme, **faiblement éliminés** par les reins et la peau (glandes sudoripares), et **neutralisés** tant bien que mal par les « bases minérales organiques » (calciques, magnésiennes, etc.). Voilà les raisons qui font que nous perdons nos os, nos vertèbres, nos dents, nos cheveux, etc., que nos gencives se déchaussent, que nos muqueuses saignent facilement, etc.

Le rhumatisme vertébral, comme tous les autres rhumatismes osseux, a donc une double origine : **métabolique** et **émonctorielle.**

Les limitations des surfaces articulaires (ou de la souplesse), et les douleurs qu'elles éveillent à l'occasion des mouvements sont des « tests » suffisants. Mais il en existent d'autres.

Prenons, par exemple, celui de la **baignoire,** révélant **le**

coefficient de densité du corps, et celui, moins connu, de **l'opacité aux rayons X.** Dans le premier examen, un sujet **déminéralisé** déplace un volume d'eau peu élevé par rapport à son poids corporel; **il tend à flotter.** C'est ce qui fait que les filles à la formation (entre 13 et 16 ans pourvues d'un tissu conjonctif épais, et d'un squelette encore faiblement minéralisé, brillent dans les compétitions de natation. Elles ne nagent pas mieux que les hommes, mais elles offrent un « tirant d'eau » plus faible. Leur qualité, d'ailleurs disparaît dès qu'elles se « minéralisent ». L'âge limite de la natation est **25 ans.** On en comprend la raison. Par contre, les sports qui exigent de bons os : l'haltérophilie, la lutte, le vélo, les courses de fond, etc., voient encore des champions en exercice jusqu'à la quarantaine.

Dans le deuxième « test » (celui des rayons X), on s'aperçoit que les radiographies des sujets « déminéralisés » présentent des **images floues** difficiles à interpréter; alors que les photos des sujets bien minéralisés, aux os durs, laissent des ombres très nettes.

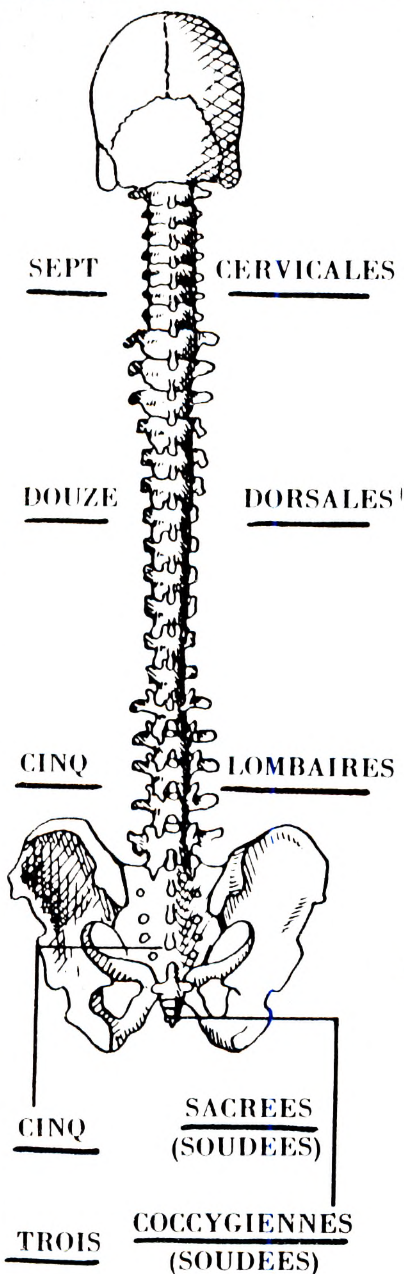
Pour les amateurs d'iridologie, nous signalons que **l'iris se décolore** sous l'action des acides organiques. Un œil bleu devient blanchâtre, un œil marron vire au rouge, et un œil vert prend souvent des reflets jaunes. A la périphérie, très souvent, naît une trame opaque qui tend à s'élargir vers le centre (A. Rousseaux).

Il y a peu de **signes valables** en iridologie (une dizaine au maximum avec ceux dont nous venons de parler); et encore traduisent-ils des **états généraux et non des lésions bien localisées.**

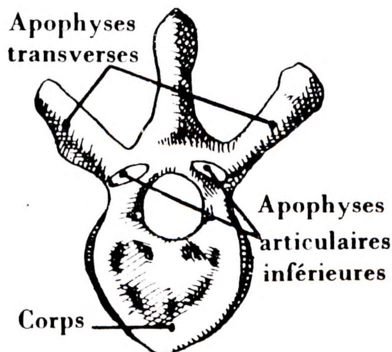
Un dernier « test » est celui du **dos froid.** Les articulations vertébrales sont peu vascularisées, avons-nous dit plus haut. Nutrition et élimination ne peuvent se faire que par la lymphe. **Or, le sang est le moteur de la lymphe** (A. Rousseaux).

C'est, donc, en hyperhémiant les grosses masses musculaires du rachis qu'on peut espérer « inonder » les boîtes articulaires voisines et réchauffer les dos froids.

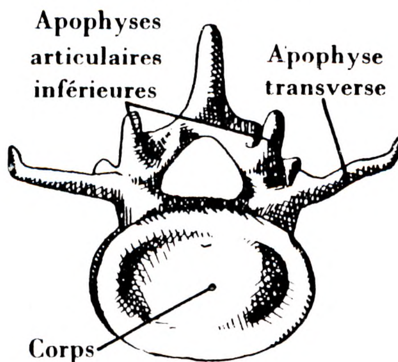
Réchauffer un dos par le mouvement, c'est le nourrir, reminéraliser les vertèbres, régénérer les anneaux fibreux, épurer les surfaces de roulement, épaissir les disques, **faire grandir la colonne.** Bien entendu, une saine alimentation et des pratiques d'élimination doivent présider, comme toujours, à ces manœuvres.



VERTÈBRE DORSALE



VERTÈBRE LOMBAIRE



« Pour soigner vraiment, **point besoin d'artifices.** Faisons taire seulement **les agressions responsables,** et tout rentrera dans l'ordre. **La nature se charge des réparations. »**

P.M.

III. - LES REGLES ESSENTIELLES DU SAUVETAGE

A) **Face aux rhumatismes articulaires en général, et vertébraux en particulier, les médecins sont désemparés.** Ils conseillent avec plus ou moins de prudence, du soufre, de l'iode, des corticoïdes, des analgésiques, etc..., mais les résultats laissent à désirer.

Toute thérapeutique, strictement « antisymptomatique » (faussement étiologique) est incapable de résoudre les problèmes que posent **l'acidisme** et la **sédentarité.** Une telle médecine ne peut aboutir, avec le temps, qu'à des aggravations lésionnelles, appelant parfois en urgence l'acte chirurgical.

Toute colonne, traitée localement, n'est pas, à notre sens, une colonne bien réparée, même si les apparences le laissent croire. Toute colonne, en cet état, fera à nouveau souffrir son propriétaire. Il faut chercher, plus profondément, les moyens d'une vraie restauration.

A propos des réparations de surface, certaines écoles, spécialisées dans les manipulations vertébrales, préconisent des interventions manuelles passives (manipulations). Ce sont celles des **chiropractors,** et des **coordipathes** (d'origine américaine), celles des **osthéopathes** (de souche anglaise), et celles des **étiopathes** (bien mal nommés) d'obédience française.

Nous n'indiquerons pas, ici, ce qui différencie les écoles entr'elles, nous nous réservons de le faire à l'occasion d'une étude sur les manipulations. Contentons nous de rappeler que le « postulat » sur lequel repose l'enseignement de ces écoles est que **toute légère déviation d'une vertèbre sur une autre serait la cause de la plupart de nos maladies.**

1) Le phénomène s'expliquerait par une réduction importante de **l'influx nerveux,** destiné à tel ou tel organe, par suite de

l'écrasement de la racine du nerf rachidien en cause à la sortie de la colonne (trou de conjugaison).

Il est évident qu'une distribution correcte de l'énergie nerveuse est un facteur de santé. **Mais les bascules vertébrales ne peuvent à elles seules expliquer toutes nos maladies.** Nous avons connu des « bossus » et des « tordus » qui se portaient très bien.

2) D'autre part, les glissements vertébraux ne sont pas dus, en général, à une mauvaise posture ou à un traumatisme accidentel, comme le prétendent ces écoles. C'est plus profond que cela. **Le terrain qui fait ce genre de lésion est toujours celui du rhumatisme ou de l'arthritisme.** S'il en était autrement, on ne comprendrait pas comment un joueur de rugby sortirait indemne d'un match international; ni par quel miracle un sédentaire, paresseux et bien sage, écraserait sa cinquième lombaire !

3) Enfin, dernière critique à l'adresse des manipulateurs (sectaires). **La simple intervention manuelle, si bien ajustée soit-elle, ne peut avoir la vertu de refaire, comme par enchantement, une colonne, démusclée, acidifiée et refroidie.**

Un habile coup de pouce, une pression de la paume, une flexion bien appuyée ne peuvent, en aucun cas, réparer les disques aplatis, restaurer l'équilibre **instable** des vertèbres, aux gaines étirées et aux muscles absents, remédier aux **saturations humorales,** d'origine alimentaire et émonctorielle, et encore moins suppléer à la **sédentarité,** responsable des méfaits.

Que des interventions manuelles, de secours, soient utiles, nous l'admettons; mais des réparations plus profondes, conformes à la physiologie, s'imposent toujours. Entre une réparation de fortune qui n'atteint pas les fondements, et une réparation véritable qui porte sur tout l'édifice, il appartient à l'homme raisonnable de choisir.

B) **Le sauvetage et l'entretien de la colonne, sur le plan mécanique qui nous occupe ici, passe par les quatre phases suivantes : désarthritiser, assouplir, réchauffer** et **muscler.**

1. Qu'est-ce que désarthritiser ?

C'est **épurer** les liquides humoraux (sang, lymphe et sérum), **désincruster** les tissus qu'ils baignent, et puis **nourrir** correctement toutes les cellules. Par ces manœuvres d'épuration et de nutrition, on refait les tissus.

Le point de départ est la **désintoxication.** Les moyens que nous préconisons sont connus : **réforme diététique plus ou moins sévère** (à base de jeûnes, de monodiètes ou de régimes restrictifs), **combinée à des activations émonctorielles** (peau, poumons, reins et intestin).

a) On peut imaginer, par exemple, des « cures périodiques » de jeûne hydrique, au cours desquelles on ne boit que de l'eau distillée, (suivant la méthode **Hanish)**, et cela à raison de 3 à 4 jours tous les **10, 20** et **30** du mois. On peut faire des « cures » plus ou moins énergiques, suivant les résistances neuro-endocriniennes des sujets (force vitale). **Rappelons que le grand âge, l'ancienneté du mal, et la baisse de la vitalité exigent des cures modérées.**

b) Entre les « cures de jeûne », le patient suivra un régime de revitalisation, **hypo-azoté,** composé de fruits variés, de légumes aqueux crus et cuits, avec tolérance en faveur d'un peu de riz et de pomme de terre (vapeur). Sont interdits : viandes, poisson, lait, laitage, fromages, yaourts, beurre, œufs, légumes secs (haricots, lentilles, pois cassés, soja) et noix de toutes sortes.

Les **céréales** (pain, pâtes, bouillies), qui freinent la circulation par leurs « colles » résiduelles (hémogliase), sont, également, à proscrire.

Aussi durs que puissent être ces cures et ces régimes, **et quel que soit l'état de faiblesse, apparent, qui en résulte,** il faut les suivre jusqu'à ce que **cèdent les grandes douleurs,** et qu'une **amélioration notoire se remarque, de la part du patient, dans le jeu articulaire.**

c) Complémentairement, on donnera des **boissons diurétiques,** non sucrées, à base de poireaux, d'asperge, de pissenlit et de queues de cerises, pour laver le sang et ouvrir les reins (diurèse).

d) Des **bains chauds, généraux, quotidiens,** voire bi-quotidiens, de 10 à 15 minutes, portés progressivement de **38° à 40°** (suivant tolérance) remueront au maximum la masse des plasmas circulants, assurant un **véritable balayage** des tissus les moins irrigués (capillothérapie de **Salmanoff**). Mieux que la main, les bains supercaloriques (ou hyperthermiques) assurent ce remue-ménage, dont l'aboutissement est la **désincrustation des tissus** (arrachement de leurs **cristaux** résiduels).

e) Quelques purges et **douches rectales,** données la veille ou les jours de jeûne hydrique complètent la cure de drainage et l'élimination. Il serait bon d'adjoindre, encore, quelques exercices **de sur-respiration** et si possible un **ensoleillement** systématique

si le temps le permet (à défaut « brossage » de la peau chaque matin, et friction aux essences aromatiques de lavande, de romarin et de marjolaine).

f) La **déintoxication** ayant porté ses fruits, il nous faudra passer à la **revitalisation.** La manœuvre consiste à **nourrir** suivant la mode biologique avec beaucoup de **crudités végétales et animales** (fruits, légumes aqueux, œufs et fromages), avec tolérance en faveur du riz, des pommes de terre (vapeur), de biscottes complètes, et quelques céréales pauvres (millet, sarrazin, etc.). On maintien le **jeûne hydrique**, un jour par semaine, et on ramène les **balnéations** à une séance tous les 3 jours. Puis on commence sérieusement la gymnastique quotidienne. Celle-ci doit se faire d'une manière très progressive, et très ajustée, comme nous allons le voir.

2. Qu'est-ce qu'assouplir ?

C'est à cette phase de l'assouplissement vertébral que correspondent les premiers mouvements musculaires.

a) **Assouplir, c'est tout d'abord redresser.** Il faut porter toute l'attention sur le **segment dorsal** (région **dure** et souvent incurvée en avant). Pour lutter efficacement contre ce segment dur **à écraser,** le « pull-over » (légèrement modifié) des « culturistes » nous semble le meilleur exercice. Il ne faudra pas avoir peur de charger progressivement la barre jusqu'au dixième du poids corporel, et faire **100 à 150 mouvements,** chaque matin (voir schéma M).

b) Dans le même temps, toujours pour redresser, **il convient de tordre les segments ensellés du cou et des lombes.** Le « yoga du cou », cher aux derviches du **Pakistan** (avec une courroie autour du front, et une corde munie d'un léger poids) permet la rééducation des cervicales (voir schéma N).

La « gymnastique du tabouret », avec barre sur la nuque permet celle des vertèbres lombaires (voir schéma O). **Les étirements du cou et des reins ne sont pas nécessaires** (sauf sous vibrations, ou torsions). Les suspensions par les mains (ou la tête : appareil de **Seyre)** ne sont que complémentaires aux torsions. C'est en voyant comment une colonne est montée, élastiquement parlant, qu'on comprend la valeur des torsions pour redresser les **segments enfoncés** (ou ensellés).

c) Il faut encore « briser » la tonicité de certains muscles,

gênant l'ouverture des ceintures. En haut, les **pectoraux** peuvent freiner le rejet des épaules en arrière, et prédisposer à la « cyphose » et à l'ensellure cervicale.

En bas, le **biceps crural** (de la cuisse) est le grand responsable du blocage de l'articulation coxo-fémorale. La « relève » articulaire de compensation faite au niveau de la charnière lombaire, pour répondre à la demande est, alors, catastrophique. Non prévue pour ce travail, et de surcroît rhumatisante, elle s'incurve, s'enfonce, et cède rapidement.

Les **ailes d'oiseau** (mains à la nuque, avec écartement maximum des coudes) allongent les **pectoraux** (voir schéma P).

Pour les **biceps cruraux,** la préparation aux grands écarts, à droite et à gauche, par des **fentes** bien étirées, assurent leur allongement, que la marche et la station debout tendent à réduire sans cesse (voir schéma Q).

d) Enfin, il nous faudra **écraser tout l'axe** (par des « ports sur la tête », des « arrachés » avec barre à l'allemande, des gymnastiques au « grandisseur », etc.) pour « hypertrophier » les disques et agrandir l'espace inter-vertébral. Les nègres qui portent sur la tête, les anciennes lavandières qui allaient avec leur panier plein de linge posé également sur le sommet de la tête, les haltérophiles, les anciens maçons qui montaient à l'échelle avec une charge sur les omoplates, tous, présentaient ou présentent une colonne vertébrale, bien droite, musclée, et **largement ouverte** (voir schéma T).

Asscuplir en **redressant,** en **tordant,** en **écrasant** sans violence, (en étirant parfois mais plus rarement) c'est **ajuster**; et la main la plus habile ne peut faire mieux que l'exercice, n'en déplaise aux manipulateurs.

3. Qu'est-ce que réchauffer ?

Tout au long des précédentes manœuvres, il ne faut pas craindre de chauffer les **zones froides.** Les bains supercaloriques du début seront continués suivant des fréquences en accord avec les besoins. A défaut de baignoire, on peut user de **lampe aux « rayons infra-rouges »** qui pénètrent à travers les tissus, et la peau. **La main,** par des frictions énergiques, le **gant de crin ou la brosse,** et les **pommades révulsives,** à base d'essence de térébenthine, d'extraits de piments rouges, et d'essences aromatiques plus douces, font également merveille pour attirer le

sang dans les régions vasculairement déficientes. Citons encore les **cataplasmes à la moutarde** (dits « sinapisés »), la **ouate thermogène,** bien connue de nos parents, et tous les procédés **d'urtication** qui étaient encore en honneur, il y a moins de cinquante ans. Le but, répétons-le, est de faire circuler le sang là où, pour diverses raisons, son courant est ralenti, ou inexistant.

« Le sang neuf fait « fuser » la lymphe nourricière au niveau des disques » (A. Rousseaux).

4. Qu'est-ce que muscler ?

Ce travail accompli, il ne restera plus qu'à **muscler** énergiquement, d'abord le **rachis,** puis la **musculature** postérieure, haute et basse.

a) Là, encore, c'est la gymnastique qui va être le moyen par excellence, mais une **gymnastique bien spéciale sur un plan horizontal**, avec le **haut** ou le **bas** du corps dans le vide (en suspension abdominale, et en position dite du « cochon pendu » droite ou renversée) (voir schéma R).

Des redressements à l'horizontal (des jambes ou du buste) faits par série de 10 à 20 mouvements (séries répétées 3 à 4 fois par jour), ont vite fait de donner du volume et du relief au rachis le plus misérable. Nous ne connaissons pas d'exercice plus efficace que ces mouvements.

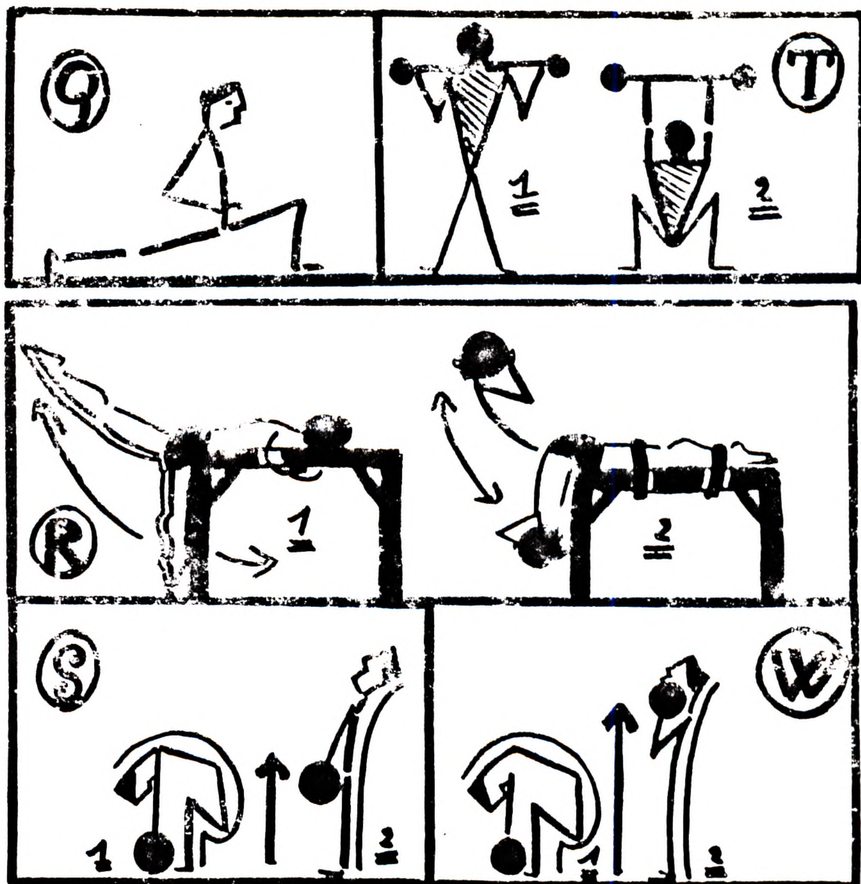
b) Quelques mois plus tard, intervient la musculation du dos et des reins avec les **poids moyens,** et les fameux « épaulés du sol » et « soulevés de terre », dont nous avons déjà fait mention (schémas S et W).

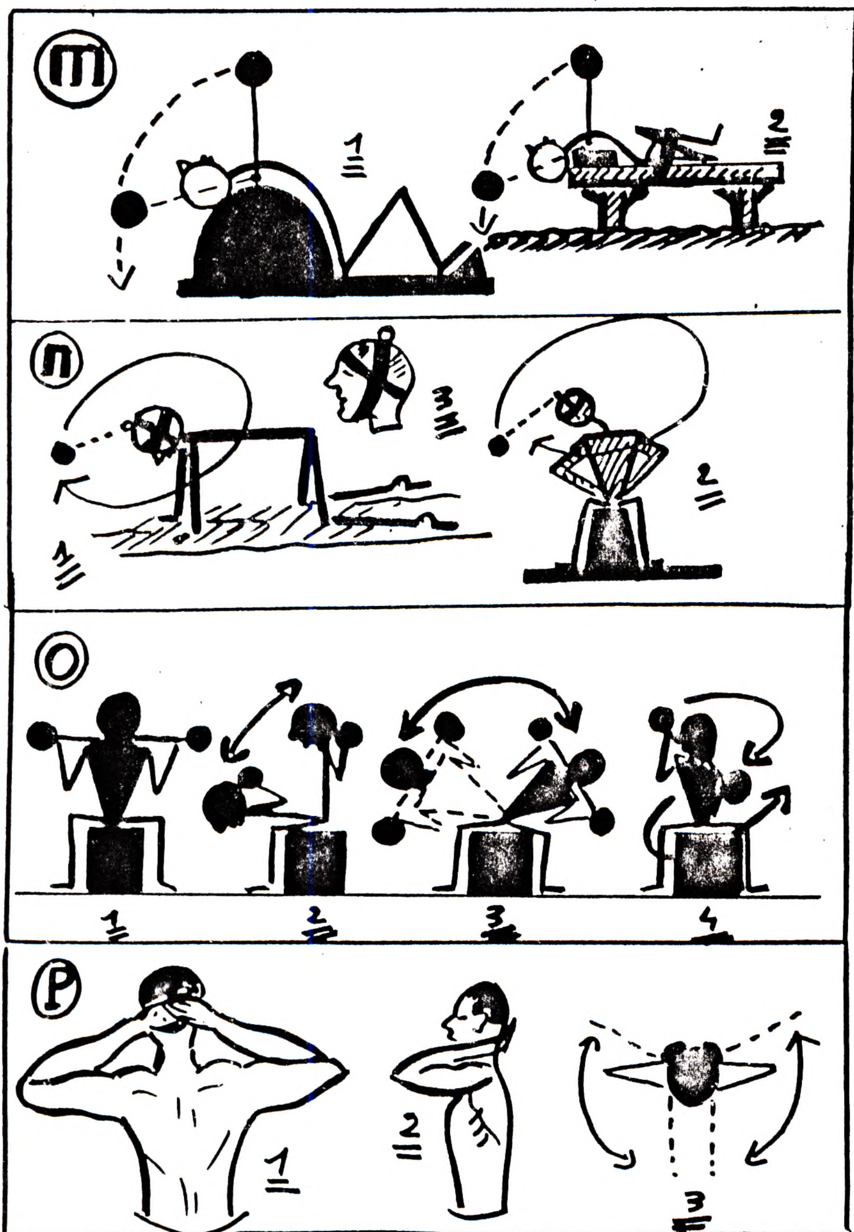
La musculation rachidienne, dorsale et lombaire se réalise facilement chez l'homme, qui y prend goût et en sent les bienfaits. Par contre, la femme s'y refuse souvent, craignant de prendre trop de muscles et de s'enlaidir. Il faut la convaincre du contraire. **La pratique de l'haltère ne déforme pas la femme** (le muscle féminin, par aucun entraînement, ne devient un muscle masculin).

Et soulignons-le, les femmes sont constituées sur le plan mécanique, et vertébral, comme les hommes; elles ont autant besoin d'une puissante musculature que leur compagnon. **Nous dirons même, qu'un rachis fortement musclé leur est indispensable lors de la grossesse.** Cependant, pour celles qui n'acceptent pas ce genre d'entraînement, le **travail acrobatique en extension au tapis** (éducatifs des flips-flaps) peut être considéré comme

valable, à la condition de rechercher la correction absolue dans les attitudes et les mouvements. Cela plaît davantage mais reste, incontestablement, **plus difficile à réaliser que l'entraînement à la barre.**

On remplace, ici, l'haltère par le poids corporel.




m
1
2
n
3
2
1
O
1
2
3
4
P
1
2
3

LEGENDES

M) **« Pull-over » des culturistes, modifié.** Le corps est placé sur un appareil de telle sorte que le **dos** soit en appui sur l'arrondi (1); les jambes sont pliées, avec **les pieds arcboutés.** Prendre une barre (bras tendus à la verticale) **et doucement descendre le plus loin possible, en arrière.** On commence avec une **barre de 5 kg** (plus légère pour les femmes). Répéter 100 à 150 fois, chaque jour. Il n'y a pas meilleur moyen de lutter contre une **cyphose.**

En (2), même exercice fait avec une barre ordinaire, **des livres** placés sous le dos, et les jambes fixées par une ceinture de cuir (pour éviter **la compensation par cambrure,** qu'il faut à tout prix éviter).

N) **Le « yoga du cou » (yoga du Pakistan), modifié.** « Pour tordre » dans un mouvement **complet, continu** et arrondi (idéal pour lutter contre les **ensellures** cervicales), accrocher à un casque de cuir (3) une chaînette munie d'un poids (300 g), et effectuer de **grandes circumductions** de cou (de droite à gauche, et de gauche à droite), à raison de 20 à 30 tours de chaque côté (matin et soir). Bien faire tourner le poids sur son orbite le plus large **(faire suivre le cou).** On peut prendre les **deux positions** n° 1 et n° 2.

N.B. - Au début, on éprouve un peu de vertige. Mais, avec l'entraînement tout rentre dans l'ordre. Les **craquements** cessent de se faire entendre, le cou prend plus de souplesse, et **une meilleure irrigation cérébrale se produit** (mémoire, sommeil, etc.).

O) **Exercices du tabouret** (tordre la charnière lombaire, et lutter contre l'ensellure ou **lordose).** Là, également, il faut un mouvement **complet, continu** et **arrondi.** Il se prépare (1) de la façon suivante : assis sur un tabouret, barre sur la nuque (10 à 20 kg). Les pieds doivent être bien à l'appui au sol (pour immobiliser le **« bassin », qui ne doit pas bouger).** Faire des **flexions en avant, buste bien droit** (2). De 20 à 60, suivant l'entraînement. Ensuite des **bascules latérales** (de droite à gauche), une bonne centaine (3). Enfin, effectuer des **rotations**, le buste droit (pivoter sur l'axe), également 50 de chaque côté (4).

N.B. - Lorsque le sujet effectue correctement ces trois mouvements, il peut passer aux **circumductions** complètes du tronc, dans les mêmes conditions (50 de droite à gauche, et 50 de gauche à droite). A faire matin et soir (et surtout après une marche, une station debout prolongée, ou des travaux penchés en avant).

LEGENDES

P) **Les ailes d'oiseau** (destinées à vaincre la tonicité des **pectoraux,** et à permettre la bascule des épaules en arrière). Mains à la nuque (1), faire toucher les coudes en avant (2), et tirer à fond en arrière (au maximum).

La figure 3 montre, vue de dessus, l'amplitude qu'il faut obtenir. Faire 100 répétitions, matin et soir.

Q) **Fente avant,** à droite et à gauche, (pour étirer le **biceps crural,** responsable souvent des luxations lombaires). Faire de 20 à 50 flexions sur chaque jambe. Se méfier des courbatures, et **agrandir la fente.** Travail quotidien, bien entendu — on peut mettre une barre de 20 kg sous la nuque pour augmenter les effets d'extension.

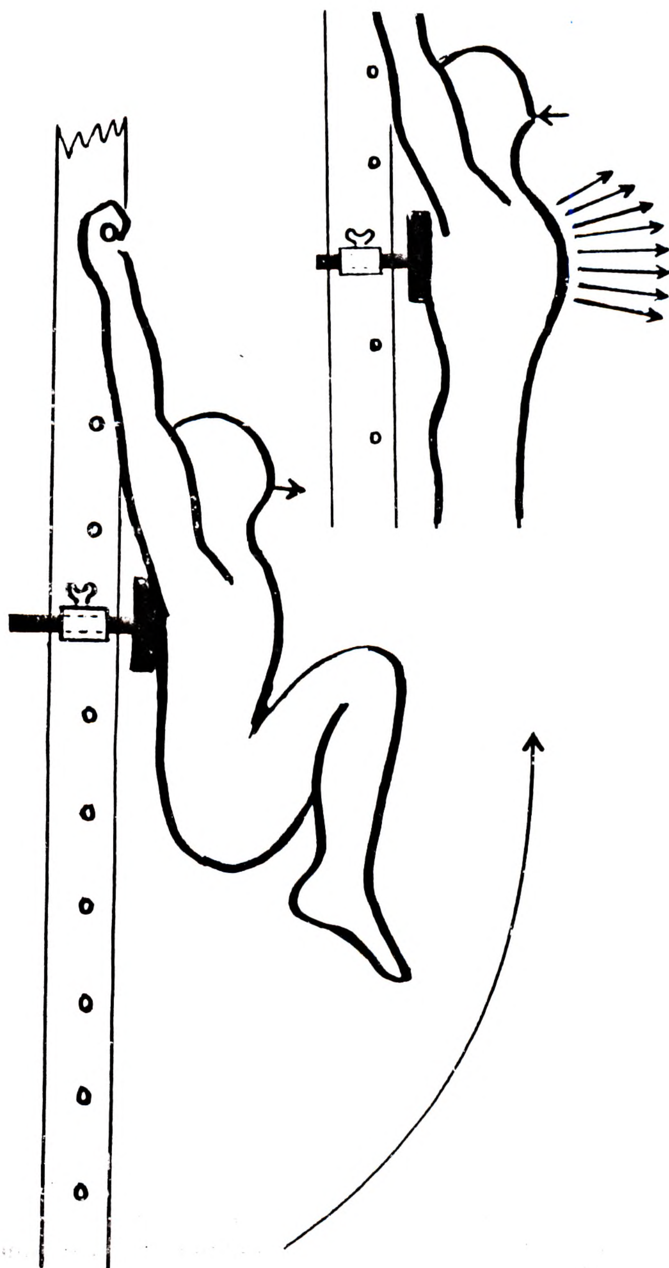
R) **Positions dites du « cochon pendu ».** Elévation des jambes (1) ou du buste (2). Excellent exercice pour étirer la colonne lombaire et muscler le rachis. Faire trois séries de 10 à 20 répétitions (matin et soir). On peut augmenter l'effet par des **haltères pédestres** (en 1), et une **barre légère sur la nuque** (en 2).

S) **Soulevé de terre** (mouvement d'haltérophilie). Utiliser une barre à disque d'un poids minimum de 40 à 50 kg, saisir la barre (1), jambes légèrement fléchies; et se redresser à fond, bras tendus, en cambrant, épaules rejetées en arrière (2). Mouvement à répéter 30 à 50 fois de suite; et à faire deux fois par jour.

T) **« Jeté à l'Allemande ».** Barre sur la nuque (1), prendre 15 à 20 kg environ, et faire une flexion à fond sur les cuisses, en étendant les bras (2). Les talons doivent rester au sol, et le buste doit être bien droit. Ce mouvement met en apparence les cordons musculaires de la gouttière rachidienne. A répéter 30 fois, matin et soir.

W) **Epaulé du sol.** Même mouvement qu'en S, mais la barre monte jusqu'aux épaules. Prendre 15 à 20 kg de charge. Rejeter 10 à 20 fois, et faire trois séries de répétitions (matin et soir).

UN BON EXERCICE DE REDRESSEMENT



Travail en suspension manuelle et verticale à l'espalier avec pression sur les dorsales, accrue par la flexion des jambes.

« **Vouloir**, c'est **pouvoir** ; mais à condition de **savoir.** »

P.M.

CONCLUSION

GRANDIR ET RESTER SOUPLE MALGRE LES ANS

Ainsi, une colonne **désarthritisée** (dont les tissus sont épurés et correctement nourris) **assouplie** (redressée, tordue, écrasée, parfois étirée), **réchauffée** (ou « revascularisée ») et enfin habilement **musclée**, sur tous les plans (rachidien, dorsal et lombaire), est une colonne saine et utile, apte à remplir ses grandes fonctions. Le corset, le plâtre ou les greffes n'autorisent pas de tels espoirs.

Lorsque tout va bien, il faut — en vérité — peu de chose pour entretenir sa colonne.

1. **Faire quelques séances de musculation générale**, deux à trois fois par semaine (ou **entraînement soutenu au tapis** en fixant bien les positions);

2. **Prendre des sudations** (ou sauna), au minimum une fois par semaine (à la condition de **suer** à l'occasion des séances de gymnastique);

3. « **Cure d'air** » (de 3 heures environ), pour oxyder à fond, chaque fin de semaine (footing, vélo, etc.);

4. Dans le cas d'un tempérament « neuro-arthritique », accusé (avec peau jaune, frilosité et rétraction évidente), adopter un **régime hypo-azoté** (la viande 3 fois par semaine à midi, représente un maximum) et surveiller les éliminations **rénales** et **intestinales** (ne pas uriner **blanc** et ne pas être constipé, mais obtenir **deux selles** par jour).

Solliciter si besoin ces fonctions par des **tisanes diurétiques** (dont on changera la formule toutes les semaines), des **laxatifs doux** (également variés : sels, huiles ou plantes), et bien sûr des **douches rectales.**

5. Enfin, **se relaxer,** avec bouillotte chaude sur le foie, à l'occasion de toute contrariété, ou après tout effort intellectuel, ayant dépassé la mesure.

La longévité active, but de notre « hygiénisme naturopathique » a pour facteurs déterminants : **un sommeil profond et naturel** (sans rêve, **un cœur fort et lent** (moins de 60 battements minute), et une **colonne droite, souple et forte** (musclée).

Il se peut que d'acquérir de telles qualités physiques soit pour beaucoup du domaine de l'utopie; mais c'est la seule voie que nous connaissons pour vivre pleinement de longues années, **et profiter de tout sans jamais être à la charge de personne.**

Elle exige, certes, une discipline de chaque jour, pas mal d'efforts et de volonté, et **le respect de son corps** à travers toute la création; c'est déjà une philosophie de l'être, une « religion ».

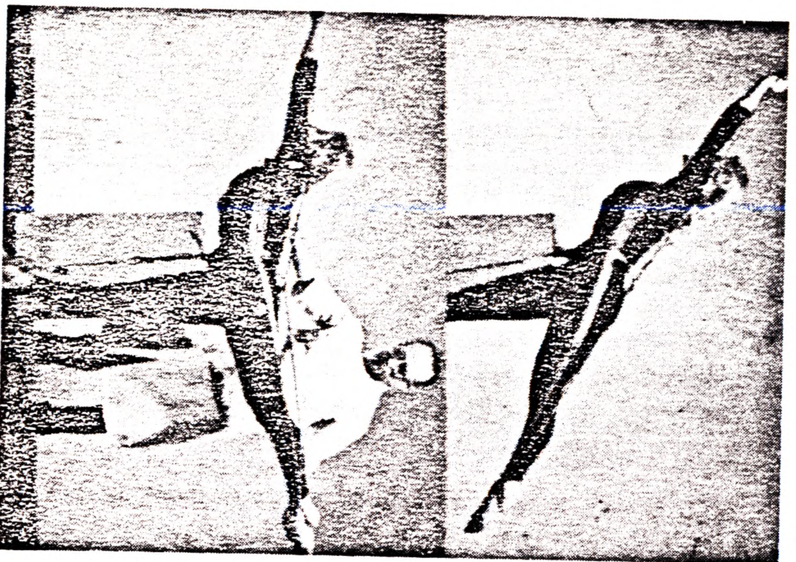
Mais la réussite est assurée pour celui qui s'y engage fermement et ne cède pas en cours de route.

Qui veut la fin, veut les moyens.

N.B. - Nous conseillons, complémentairement à ce livret, la lecture des livrets suivants :

1. **Le rhumatisme articulaire** (arthrites et arthroses).
2. **Comment lire la santé dans les formes du corps.**
3. **Résumé des conférences du Congrès 1976** (où plusieurs exposés se rapportent à ce qui est dit ici).

> « La toilette musculaire quotidienne par l'exercice est la plus belle prière que l'homme puisse faire à son **Créateur.** »
>
> P.M.





L'art de redresser une scoliose par la discothérapie.

